

บทที่ 4

ผลการศึกษาและการอภิปรายผล

การศึกษาคูแกลตตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับยาต้านไวรัสครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลคือผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ในโครงการแอนติรีโทรไวรัส โรงพยาบาลแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวน 13 ราย ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ในระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน 2550 การนำเสนอผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

ส่วนที่ 2 ข้อมูลบริบทของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสในโครงการแอนติรีโทรไวรัส โรงพยาบาลแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวน 13 ราย มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของลักษณะประชากรจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา
ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน

ลักษณะประชากร	จำนวน (n=13)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	5	38.46
หญิง	8	61.54
อายุ		
20-30 ปี	1	7.69
31-40 ปี	8	61.54
41-50 ปี	4	30.77
สถานภาพการสมรส		
หม้าย	5	38.46
คู่	6	46.15
โสด	2	15.39
ศาสนา		
พุทธ	13	100
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	11	84.62
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	7.69
มัธยมศึกษาตอนปลาย	1	7.69
อาชีพ		
รับจ้าง	7	53.85
เกษตรกร	4	30.77
ค้าขาย	1	7.69
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	1	7.69

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของลักษณะประชากรจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา
ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน (ต่อ)

ลักษณะประชากร	จำนวน (n=13)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
1,000 บาทหรือน้อยกว่า	5	38.46
1,001 - 3,000 บาท	7	53.85
3,001 - 5,000 บาท	0	-
5,001 - 7,000 บาท	1	7.69

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 8 ราย (61.54%) อายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 8 ราย (61.54%) ส่วนมากมีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 6 ราย (46.15%) ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ส่วนมากระดับการศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษา จำนวน 11 ราย (84.62%) ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากมีอาชีพรับจ้าง จำนวน 7 ราย (53.85%) ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากมีรายได้ต่อเดือน 1,001-3,000 บาท จำนวน 7 ราย (53.85%) รายละเอียดข้อมูลรายบุคคลแสดงไว้ในภาคผนวก ง

ข้อมูลของการได้รับยาต้านไวรัส แบ่งตามระยะเวลาที่พบว่าติดเชื้อ สาเหตุของการติดเชื้อ ชนิดของยาต้านไวรัสที่ได้รับ ระดับซีดีโฟร์ก่อนรับยาต้านไวรัส ระยะเวลาการรับยาต้านไวรัส และระดับซีดีโฟร์หลังรับยาต้านไวรัสของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของการติดเชื้อและการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

รายละเอียด	จำนวน (n=13)	ร้อยละ
ระยะเวลาที่พบว่าติดเชื้อ		
1 - 3 ปี	3	23.08
>3 - 6 ปี	2	15.38
> 6 - 9 ปี	3	23.08
> 9-12 ปี	3	23.08
>12-15 ปี	2	15.38
สาเหตุของการติดเชื้อ		
เพศสัมพันธ์	13	100
ชนิดของยาต้านไวรัสที่รับ		
จีพีโอเวียร์	12	92.31
เอฟาไวเรนซ์+ซีโดวูดีน + ลามิวูดีน	1	7.69
ระดับซีดีโฟร์ก่อนรับยาต้านไวรัส		
ไม่ทราบ	1	7.69
ต่ำกว่า 100	6	46.15
101 – 200	4	30.77
201 – 250	2	15.39
ระยะเวลาในการรับยาต้านไวรัส		
มากกว่า 1 ปี – 3 ปี	5	38.46
มากกว่า 3 ปี – 6 ปี	8	61.54
ระดับซีดีโฟร์หลังรับยาต้านไวรัส		
เพิ่มขึ้น	13	100

จากตารางที่ 3 พบว่า ระยะเวลาในการทราบผลว่าติดเชื้ออยู่ระหว่าง 1 –3 ปี จำนวน 3 ราย 6-9 ปี จำนวน 3 ราย และ 9- 12 ปี จำนวน 3 ราย คิดเป็น 23.08 % ติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ทุกราย ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสสูตรอย่างน้อย 3 ชนิด ส่วนใหญ่จะได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสสูตรรวมในเม็ดเดียว คือ จีพีโอเวียร์ จำนวน 12 ราย (92.31%) ส่วนระดับซีดีโฟร์ของผู้ให้ข้อมูลก่อนได้รับการ

รักษาด้วยยาต้านไวรัสส่วนมากมีระดับที่ต่ำกว่า 100 เซลล์ต่อไมโครลิตร จำนวน 6 ราย (46.15%) และผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสอยู่ในช่วง 3-6 ปี จำนวน 8 ราย (61.54%) และพบว่าภายหลังการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแล้ว มีระดับซีดีโฟร์เพิ่มขึ้นทุกคน สำหรับข้อมูลการรักษาด้วยยาต้านไวรัส แสดงไว้ในภาคผนวก จ

ส่วนที่ 2 บริบทของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

พบว่าบริบทของกลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะที่สอดคล้องกันและแตกต่างกันตามวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง (รายละเอียดบริบทรายบุคคลและภาพประกอบ แสดงไว้ภาคในภาคผนวก ฉ) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 บริบทใหญ่ ตามลักษณะของตำบลต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ดังนี้

1. บริบทของกลุ่มตัวอย่างในตำบลทาบลาดุก

ตำบลทาบลาดุก มีการดำรงวิถีชีวิตแบบชนบท นับถือศาสนาพุทธ ลักษณะบ้านส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้ได้ดูสูง ทรงล้านนา เป็นตำบลเกษตรกรรม ปัจจุบันมีความสะดวกด้านคมนาคมเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีนายทุนเข้ามาสร้างสนามกอล์ฟ ทำให้ประชากรในพื้นที่มีรายได้เพิ่มขึ้น อาชีพทำไร่ข้าวโพดเป็นอาชีพหลักของประชากรตำบลนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังคงประกอบอาชีพเกษตรกรและอาชีพรับจ้างซึ่งเป็นการทำไร่ข้าวโพดบนที่ทำดินของตนเอง ส่วนอีก 3 รายมีอาชีพรับจ้างซึ่งทำในหมู่บ้านของตนเอง ไม่ได้ออกนอกพื้นที่ เช่น รับจ้างเย็บผ้าโหล แกะสลักไม้ และรับจ้างแกะข้าวโพด ผู้ให้ข้อมูลมีการเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านตามประเพณีต่างๆ เช่น พิธีกรรมทางศาสนาหรืองานในหมู่บ้าน ดังคำพูดต่อไปนี้ “เวลามีงานในหมู่บ้าน ผมก็จะไป ผมชอบสังสรรค์” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10) มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมตลอด ผู้ให้ข้อมูลนิยมการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเอง ดังคำพูดต่อไปนี้ “ผักไม้จะปลูกคนเดวคับ ปลอดภัยดี” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9) การเก็บยาของผู้ให้ข้อมูลจะมีลักษณะคล้ายคลึงกันคือเก็บไว้บริเวณที่เห็นชัดเจน เช่น บนโต๊ะทานข้าวหรือชั้นวางของ ส่วนอีก 2 รายจะเก็บไว้บนหลังตู้เย็น “เก็บไว้หลังตู้เย็น หนีผีดีแล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7) ซึ่งผู้วิจัยเองได้แนะนำการเก็บยาที่ถูกต้องให้ใหม่

2. บริบทของกลุ่มตัวอย่างในตำบลทาสบเส้า

เป็นตำบลที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลแม่ทา มีทางรถไฟผ่านตำบลนี้เป็นตำบลชนบท มีลำน้ำแม่ทาผ่านตลอดตัวตำบล มีวัดเป็นศูนย์กลาง นับถือศาสนาพุทธ มีประเพณีวัฒนธรรมเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ของคนในชุมชน ประชากรจะมีอาชีพการเกษตรเป็นอาชีพหลัก สำหรับผู้ให้ข้อมูลจะมีอาชีพรับจ้าง คืองานก่อสร้าง จะทำนอกพื้นที่ ส่วนอีกรายจะมีอาชีพ

ค้าขาย เปิดร้านขายของชำในหมู่บ้าน มีสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนบ้านดังคำพูดต่อไปนี้ “ เวลาตอนเย็นทำกับข้าวเป็นก๋อเอามาสู้ง่วงใหญ่ก็มี” ผู้ให้ข้อมูลจะมีบทบาทในหมู่บ้าน เช่น เป็นคณะกรรมการกลุ่มแม่บ้านและเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านจากการสังเกตผู้ให้ข้อมูลมีการเก็บยาไว้ 2 ชุดคือ เขาไปที่ทำงาน 1 ชุดและเก็บไว้ที่บ้าน 1 ชุด (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 4) ดังคำพูดต่อไปนี้ “ จะแบ่งยาไว้ 2 ชุดเอาใส่ย่ามตีเอาไปทำงาน แล้วก๋อเอาไว้ที่บ้าน พอถึงเวลาก่อกินเลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) และอีกรายจะเก็บไว้ที่โต๊ะอาหาร

3. บริบทของกลุ่มตัวอย่างในตำบลทากาศ

โดยลักษณะของตำบลทากาศ อาชีพหลักของตำบลนี้คือ อาชีพแกะสลักไม้ ซึ่งถือเป็นอาชีพที่ขึ้นชื่อในอำเภอแม่ทาและจังหวัดลำพูน ทำให้ประชากรตำบลนี้มีสถานะทางเศรษฐกิจที่ดีและปานกลาง ประชากรนับถือศาสนาพุทธ มีประเพณีวัฒนธรรมที่เหมือนกันทุกหมู่บ้าน ตามลักษณะประเพณีล้านนา สำหรับผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 รายเป็นเพศหญิง มีอาชีพรับจ้างทั่ว ๆ ไป และมีสถานภาพเป็นผู้อาศัยในครอบครัว เนื่องจากสามีเสียชีวิตทั้ง 2 คน ผู้ให้ข้อมูลมีการเข้าร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน เช่น งานบุญต่าง ๆ หรืองานศพ ตามที่ตนเองสะดวก ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 รายมีลักษณะการเก็บยาที่เหมือนกันคือ เก็บไว้ที่หัวเตียงนอน เพื่อความสะดวกและเห็นได้ง่าย ดังคำพูดต่อไปนี้ “เอายาตำไว้หัวเตียง ตื่นก๋อหันหลังก๋อหัน มันดีบ่อ้อม” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

4. บริบทของกลุ่มตัวอย่างในตำบลทาจุมเงิน

ตำบลนี้จะเป็นพื้นที่เกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ คือทำนาและทำสวนกระเทียม นับถือศาสนาพุทธ การคมนาคมไม่สะดวกโดยสารประจำทาง ต้องใช้รถส่วนตัว ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง มีอาชีพรับจ้างทั่วไปและเลี้ยงหลาน ซึ่งแต่เดิมจะทำงานที่นิคมอุตสาหกรรมภาพเหนือ ลำพูน ปัจจุบันพักอาศัยกับบิดามารดา มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัวละคนรอบข้าง มีบิดามารดาคอยดูแลเอาใจใส่เรื่องรับประทานยาให้ตรงเวลา ดังคำพูดต่อไปนี้ “เวลาน้องบ่สบายน้องจะเข้านอนก่อนป้อแม่ อ้ายน้องเป็นก๋อจะบ้านอนเต๋จะรอจันกว่าสามทุ่ม เป็นก๋อจะฮ้องน้องลุกขึ้นมากินยา ก่อนแล้วเป็นถึงจะปิดไฟเข้านอนกัน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5) ผู้ให้ข้อมูลจะเก็บยาไว้ที่หัวเตียงนอน

5. บริบทของกลุ่มตัวอย่างในตำบลแม่ลอบ

เป็นตำบลที่อยู่พื้นที่สูง คือเป็นพื้นที่ชาวไทยภูเขา ประชากรมีฐานะยากจน การเดินทางคมนาคมไม่ค่อยสะดวก นับถือศาสนาพุทธ ลักษณะประเพณีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกันบ้างบางประเพณี อาชีพส่วนใหญ่ทำการเกษตร ปลูกข้าวไร่ ทำสวนลำไย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเองประกอบอาชีพ

การเกษตร เป็นผู้นำของครอบครัว เป็นคณะกรรมการกลุ่มแม่บ้าน มีสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนบ้าน ดังคำพูดต่อไปนี้ “อย่างเวลาไปงานศพ ล้างถ้วยเพลินๆ เบื่อน ๆ ที่ล้างถ้วยด้วยกันก่อนจะดิงละ คิงสองทุ่ม ถึงเวลากินยาได้แล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13) สำหรับการเก็บรักษายาผู้วิจัยไม่สามารถสังเกตได้เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวก ทำงานกลับบ้านค่ำ แต่จากการสอบถามผู้ให้ข้อมูลจะเก็บรักษายาไว้ที่โต๊ะกลางบ้าน

ส่วนที่ 3 การดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส

ผลการศึกษาการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสในโครงการแอนติรีโทรไวรัสแยกแยะได้ 4 ประเด็น

1. การแสวงหาข้อมูลและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส
2. การตัดสินใจการรักษาด้วยยาต้านไวรัส
3. ความคาดหวังในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส
4. พฤติกรรมการดูแลตนเองขณะที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

1. การแสวงหาข้อมูลและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

1.1 การแสวงหาข้อมูล

การแสวงหาข้อมูล ในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเป็นกลวิธีที่กระทำ เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสและการปฏิบัติตัวขณะที่ได้รับยาต้านไวรัสพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจากสถานบริการของภาครัฐ ดังคำพูดที่ว่า

“ ต่อนั้นไปสบายไปรักษาตัวที่ โองบาลทะเลปูน หมอเป็นก็ชื่อกิ้นย
ด้านเลย ก็กินมาตลอดแล้วก็ย้ายมาจับต่อที่แม่ทา ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

บางรายได้รับแนะนำจากกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ตนเองรู้จัก ดังคำพูดต่อไปนี้

“ น่องฮู้จักยาต้านจากเบื่อน กำแรกเบื่อนน่องจะเข้ากลุ่มแต่ยังบ่าได้กินยาเดื่อ
แล้วบอกน่อง ถ้าตัวบ่สบายก็ไปขอยากินดีเป็นได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

การได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดเชื้อในคลินิกเพื่อนวันศุกร์ เป็นช่องทางให้ได้ข้อมูล ดังคำพูดที่ว่า

“ ตอนแรกเข้าคลินิกเพื่อนวันศุกร์ ก็ไปอบรมตลอด เข้ากินยาปีแรกก็มี (ชุดแรก) โครงการัน หมู่เดียวกันเป็นแนะนำ เป็นบอกว่าถ้าไข้ซิติโฟร์ต่ำ ตะอันตะอี ก็หื้อสมัครเข้าโครงการันกินยาเลย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ผู้ให้ข้อมูลจะได้รับข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการรักษา ด้วยยาต้านไวรัส โดยจะได้รับคำแนะนำ จากเจ้าหน้าที่ ในทีมสุขภาพและจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่มผู้ติดเชื้อหรือจากการเข้ารับการอบรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส โดยได้รับการอบรมจากเจ้าหน้าที่ ในทีมสุขภาพหรือจากกลุ่มผู้ติดเชื้อด้วยกันเองที่เข้าร่วมรับการอบรมในกลุ่มเครือข่ายจังหวัด ดังคำพูดต่อไปนี้

“ พอประธานกลุ่มเป็น ไปอบรมตีเครือข่าย เป็นก้อจะเอามาเล่า สู้กันฟัง วันดีเฮามาฮับยา ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

1.2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกณฑ์การรับยาต้านไวรัส

เกณฑ์การรักษาด้วยยาต้านไวรัสเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลทราบได้ว่า เมื่อใดที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ควรได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส สำหรับเกณฑ์ในการรับยาต้านไวรัสตามความรู้ความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย การประเมินภาวะสุขภาพร่างกายที่เริ่มมีความเจ็บป่วยหรือมีอาการของโรค โดยประเมินได้จากระดับซีดีโฟร์ในร่างกายต่ำกว่า 200 หน่วย มีโรคฉวยโอกาสเกิดขึ้น เริ่มมีความผิดปกติของน้ำหนักตัวที่ลดลง ภาวะสุขภาพที่ทรุดโทรมลง โดยมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ ที่จำเป็นจะต้องได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ตอนฮับยาโครงการันผมมีซีดีโฟร์ 117 กำนฮับยาด้านถ้าไขบ่ ต่ำกว่า 200 ก็บ่หื้อกินเตื่อ หื้อดูอากำน ไปก่อน แต่ของผมผมได้กินเลย เพราะของผมต่ำและก้อยู่ในเกณฑ์ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ เก้นกำนฮับยาด้าน ตอนของน้องน้องบ่ฮู้ เพราะตอนนั้นน้องกิน น้องแอ้วกินเหล้า พอมันทรุดก้อมาหาหมอเลย น้องบ่เคยตรวจซีดีโฟร์ แต่ฮู้ว่าตัวเก่าติดเชื้อ หมอตรวจปอดก็ว่าดี พอเจาะซีดีโฟร์มันต่ำ น้องก็กินยาเลย ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ เกณฑ์กันยับยั้งยาด้านไวรัสพอจะหู้ฟ่องนะคับ ตัวอย่างนะคับ อย่างแรกคือ เสาป่วยเป็นโรคเชื้อฉวย โอกาสดีรุนแรง เช่นอย่างเป็นเชื้อหุ้มสมองอักเสบ เป็นเชื้อราในปากอะยังตั้งนี้โดย มีท้องเสียเรื้อรัง โดย นะครับ แหมอย่าง ก็คือซีดีรพีพร ของเขาถ้าต่ำกว่า 200 ลงมาก็สมควรที่จะยับยั้งยาด้านไวรัสต่อไป แต่ก่อนจะยับยั้งต้องรักษา โรคที่เป็นที่หายก่อนคับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

1.3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฤทธิ์ยาด้านไวรัส

พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับกลไกการออกฤทธิ์ของยาด้านไวรัส และผลข้างเคียงของยาดังนี้

1.3.1 กลไกการออกฤทธิ์ของยาด้านไวรัส

ตามความรู้ความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูล ยาด้านไวรัสเป็นยาที่มีผลในการ ระงับเชื้อเอชไอวีในร่างกายไม่ให้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เป็นการยับยั้งไม่ให้เกิดโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ต่างๆ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ยาด้านไวรัสก็คือยาตีควบคุมบ่อเชื้อเจื้อมนักระจายลูกกลม ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่1)

“ ยาด้านไวรัสตามความเข้าใจของน้อง น้องก็คิดว่ามันเป็นยาตียับยั้ง เจื้อในตัว เสา บ่อเชื้อมันติดเชื้อฉวย โอกาสได้ง่าย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่5)

“ ยาด้านก็้อคือเป็นยาตียับยั้งเจื้อไวรัสบ่อเชื้อเพิ่มขึ้นมาแหม ค้อยับยั้ง เจื้อบ่อเชื้อมันกระจายแบ่งตัวแบ่งเซลล์ของไวรัส ได้นักขึ้นเร็วขึ้น ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่9)

1.3.2 ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ยาต้านไวรัสจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่างๆได้ ซึ่งผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะไม่เหมือนกันในแต่ละคน ได้แก่ อาการเวียนศีรษะ ซึ่งอาการข้างเคียงบางอย่างจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปเอง ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ของปีต่อกันยาครั้งแรกมันเมาสลบสไลเหมือนเป็นกินเบ (เบียร์) 3 ลิ้ง ปีนีเมาชนิดแบบกานออกดีนอนมาบับเปิดตู้ห้องปอบปลุก ตอนแรกก้อปอจะบอกเลิกเหมือนกัน ก้อปอดีหมอดีควคุมยาหื้อกินต่อไป สุดท้ายมันก้อดีมันก้อปอเป็นหยั่ง ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

บางคนจะมีหน้าตบ การย้ายการสะสมของไขมัน ดังคำพูดต่อไปนี้
“ อย่างดีกั้นตั้งวันนี้ มันก้อมีตัวว่า ไขมันย้ายดีนะครับ จะมีหน้าตบลงดีเดียว ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“ กินสูตรนี้แล้วก้อดีเหมือนกัน แต่มีอยู่อย่างกินแล้ว ไขมันมันเคลื่อนที่ ออกก้อใหญ่ กั้นก้อหาย ไปอีกะ กั้นปอดไปเลย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12)

1.4 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ขณะรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าเป็นความจำเป็นเพื่อที่จะได้นำความรู้เหล่านี้มาดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เช่น รับประทานยาตรงเวลา ป้องกันการเกิดอาการแทรกซ้อนหรือการดำเนินของโรคที่เลวลงและเป็น การส่งเสริมให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ความรู้ที่ได้สามารถนำไปแนะนำคนอื่น ๆ ได้ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ จำเป็นนะ อย่างปีนะต่อกันใหม่ๆ เป็นจะมีก้านอับรม กินเวลาใดก้อได้เจ้ากับแลง ช่วงนั้นปีจะเป็นงูสวัดกูดิน พอหลังจากนั้นก้อไปอับรมหาหนังสือมาอ่าน เป็นก้อหื้อกินยาตรงเวลา แปะโมงกับสองทุ่ม หลังจากนั้นก้อปอเป็นงูสวัดแห้มเลย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“ เป็นเรื่องจำเป็น ถ้ามีคนตีเป็นเป็นมาถามเขา เขาจะได้ออกเป็นได้

ถูกต้องคับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ขณะรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานยาต้านไวรัสและความเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ

1.4.1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานยาต้านไวรัส

การรับประทานยาต้านไวรัสเป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างมีวินัย โดยกินยาตรงเวลา กินยาอย่างสม่ำเสมอ ห้ามขาดยา ห้ามกินคลาดเคลื่อนหรือกินผิดเวลาและต้องกินไปตลอดชีวิต เพื่อให้มีผลการออกฤทธิ์ของยาที่ดีโดยให้มีระดับยาในกระแสเลือดที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมปริมาณเชื้อไวรัสในร่างกายไม่ให้เกิดการเพิ่มจำนวนขึ้น ส่งผลให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสประสบความสำเร็จตลอดจนเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาของการดื้อยา ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ถ้าก้านกินยาบ่ถูกต้องบ่กินแปด โมงเช้าแปด โมงเย็น บ่กินตรงเวลา ก่อจะทำฮื้อเชื้อดื้อยา กินไปก่บ่บ่มีความหมาย บ่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเฮาผมจะกินยาแปด โมงเช้าแปด โมงเย็น ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ น้องกินยาเก้า โมงเช้าเก้า โมงแดง น้องจะตั้งนาฬิกาปลุกของน้องเลย น้องบ่เคยลืมกินยาแต่ก็จะเล็ดไปสักหน่อย เฮาต้องมีวินัยในก้านกินยา ต้องกินตรงเวลาและสม่ำเสมอเจ้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ ยาต้านปีจะกินแปด โมงเช้าแปด โมงแดง ตีกันจะฮื้อเพราะชวยอยู่ได้ 12 ชั่วโมง ถ้าเฮากินเลยเวลาไป ก็อาจจะทำฮื้อดื้อยาได้ ปีบ่เคยลืมกินยา แต่มีอยู่มื่อหนึ่งกินก่อนเวลา ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

1.4.2 ความรู้ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตนขณะรับยาต้านไวรัส

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพด้านต่างๆดังนี้ 1. การรับประทานอาหารและน้ำดื่ม 2. การออกกำลังกาย 3. การพักผ่อน 4. ความรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการรับประทานอาหาร

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ ในเรื่องของการรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่จำเป็นสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส ในเรื่องความสะอาดของอาหารที่รับประทาน การรับประทานอาหารมีประโยชน์ โดยเน้นในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอมและรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดอาจมีผลเสียต่อสุขภาพได้จากการมีเชื้อโรคต่างๆปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่รับประทานทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ เพราะผู้ติดเชื้อที่รับประทานยาต้านไวรัสมีปัญหาภาวะภูมิคุ้มกันร่างกายที่ค่อนข้างต่ำมากและควรงดการรับประทานอาหารจำพวกของสุก ๆ ดิบๆ ที่อาจมีพยาธิ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีผลต่อระดับภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นด้วย โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะพวกผักผลไม้ เนื้อปลาและไข่ ควรงดอาหารแสลงเพราะเชื่อว่าทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ หรือทำให้เกิดอาการของโรคกำเริบขึ้น เช่น อาหารหมักดอง ทำให้ปวดท้องและท้องเสีย อาหารพวกเนื้อวัว เนื้อควาย น้ำมะพร้าว จะทำให้เกิดอาการแพ้ซึ่งจะมีอาการแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนดื่มนมแล้วทำให้เกิดอาการท้องเสีย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อาหารผมก็จะปรุงสุกตลอด ผมบอกรักของดิบ ประเภทของหมัก บ้อล่ำกิน ถ้าอยากแต่ ๆ ผลไม้ดอง เมิน ๆ กินเหยื่อ อาหารผมบอกรัก ถ้าผมบอชอบผมบอบอกรัก อย่างจิ้นจ้วจิ้นควายผมบอกรักเลย กินบ้อย ๆ จะมีผื่น ๆ คัน ๆ คล้ายจุกโดย ถ้าเป็นคันเป็นผื่นถ้าหยุดกินมันก็หายไปเอง ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ นื่องจะดูแลเรื่องอาหาร บือนื่องอายนื่องจะบอหรือบอกรักของหมัก ของดอง จิ้นจ้วจิ้นควายบอหรือบอกรัก แม้กระทั่งบ่าบ่าวบอหรือบอกรักเลย จะหรือกรักประเภทตีมันบอแสลง ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ อาหารปีจะกินตีปีกินได้ ของแสลงปีบอกรัก สมัยก่อนกินจิ้นจ้วจิ้นควายแต่บ่าแต่บ่ากินแล้ว เพราะเคยกินแล้วตำมีดหมดเลย จิมน้ำมัน บ่าดาบตำมีดหมดเลย กินไก่ได้ แล้วบอกรักผลไม้ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

สำหรับการบริโภคน้ำดื่มนั้นควรดื่มน้ำมากๆในขณะที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเนื่องจากยาต้านไวรัสนั้นจะมีผลข้างเคียงต่อตับและไต การดื่มน้ำมากๆจะช่วยให้

การจับถ่ายสิ่งต่างๆในร่างกายนี้อาจช่วยให้ออกฤทธิ์ของยาให้ดีขึ้น และนอกจากนั้นก็ดูแลเรื่องความสะอาดของน้ำดื่ม ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อย่างน้ำก็กินน้ำกรองธรรมดา กินวันละหลายแก้ว จะดีต่อร่างกาย หมอเป็นว่าอัน ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ กินน้ำน้ก ๆ นีดี จะ ได้ช่วยระบาย โดย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

มีผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ยังบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นประจำ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ จะดูแลเรื่องอาหารจะกินนม ผลไม้ แต่บ่อเต้าก็กินเหมือนก่อน กินลาบ ของสุกของดิบก็กิน ของคองก็กิน กินกล้วย แต่ก็บ่อเป็นขี้มึน ๆ เป็นเต้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11)

2) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจว่า การออกกำลังกายจะช่วยเสริมให้การรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อย่างตัวผมจะไปปั่นเขา จะเอารถเครื่องขึ้นไปในเขาแล้วผมก็เดินเท้า เดี๋ยวหนึ่งสองสามเต้า ม่วนดีเพลินดี ได้เหงื่อด้วย ไปเข้ามาเข้า กินยาแปดโมงแล้วก็ไปเลยก่อนเที่ยงก็ลงมาละ ลงมาก็อาบน้ำอาบหนองสบายตัวดี สุขภาพก็ดีขึ้น ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ ก้านออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ทำให้อุณหภูมิแข็งแรง แต่ปีออกหนักบื้อได้ เพราะเป็นกระดูกทับเส้น ส่วนมากจะออกในตื่นนอนตอนลุกเข้าขึ้นมา ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

3) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพักผ่อน

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการพักผ่อน โดยกล่าวว่า ควรพักผ่อนให้เพียงพอไม่ควรที่จะนอนดึกหรือเที่ยงกลางคืน เพราะการที่ร่างกายไม่ได้รับการ

พักผ่อนที่เพียงพอ จะมีผลต่อระดับภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงได้และมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ มีอาการอ่อนเพลียไม่สบายได้ง่าย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ จะว่านอนค้อมีผลต่อซีดีโฟร์ ปีกั้นยาเสร็จปีก้อจะเข้านอนเลย ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่2)

“ กำนนอนพักผ่อนที่เพียงพอเป็นสิ่งที่ดี ทำให้อุณหภูมิแข็งแรง อย่างผม
บ่อแ้วกว้างคั้นเลย แต่ก้อมีบางวันก้อนอนค้อมเพราะงานมันเฮ้งมันจ๋าเป็น
ต้องจ๊วยแฟน โดย แต่ก้อบ่อบ่อ บ้างที่ก้านนอนค้อม ๗ มันจะเพลียๆ
บอกรบ่อถูก ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

4) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ความรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยง สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพที่ผู้ให้
ข้อมูลได้รับการแสวงหาความรู้มาประกอบด้วย การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม การงดใช้
สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดูแลความสะอาดของร่างกายสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยง
การอยู่ใกล้ชิดกับผู้เจ็บป่วยและความเครียด

ก. การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไปสู่ผู้อื่น โดยการ
ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ป้องกันการรับเชื้อเพิ่มจากผู้อื่น ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อย่างเพศสัมพันธ์ผมจะใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง แล้วแฟนผม
แฟนผมก้อบ่อเป็น เป็นก้านป้องกันบ่อหื้อแพร่กระจายเชื้อไปสู่แฟนผม
ผมบ่ออยากหื้อแฟนเป็นแบบผม ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่1)

“ ของผมนี้จะใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเวลามีเพศสัมพันธ์กับแฟน
แฟนผมก้อติดเชื้อ เลยบ่ออยากเพิ่มเชื้อหื้อคนใดคนหนึ่งกับ ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่9)

ข. การงดใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากการแสวงหาความรู้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการงดใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ว่าเป็นสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมไปถึง การเกิดความล้มเหลวในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสได้ กล่าวคือ แอลกอฮอล์จะมีผลต่อยาต้านไวรัส โดยไปทำลายฤทธิ์ของยาต้านทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาลดลงหรือไม่ได้ผล ดังคำพูดต่อไปนี้

“ก้านกินเหล้ามันบ่ดี มันทำให้อารมณ์ร่างกายทรุด เหล้ามัน จะทำลาย ฤทธิ์ของยาต้านได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“ หมอเป็นห้ามเรื่องก้านกินเหล้าสูบบุหรี่ มันบ่ดีดีร่างกาย ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

จากการให้ข้อมูลมีเพียง 2 ราย มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ จะดื่มบ้างเป็นบางครั้ง ตามเทศกาล หรือเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากทำงานหนักมา ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อย่างเหล้านี้ผมก็กินนะ แต่กินเป็นเตื่อ ตามงานเทศกาลงานบุญ แต่ก็กินบ่อนัก กินพอให้อาบายอก แต่กินน้กมันก่บ่บ่ดี ร่างกายมันก็เปลี้ยครับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

“ ผมก็กินนะคับ กินบ่อย โดย แต่ผมก็บ่เป็นหยังนะ แต่หมอเป็น ก้อเตือนว่าบ่ดีกินบ่อย เพราะเหล้ามัน ไปทำลายฤทธิ์ยาต้านได้ เดวจะฮักยาบ่ได้ผล ผมก็พยายามอยู่เหมือนกัน เลี้ยง ได้ก็เลี้ยง ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11)

ค. การดูแลความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อม

จากการแสวงหาความรู้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อม ว่าเป็นสิ่งที่ต้องดูแลร่วมกันขณะ ที่รับยาต้านไวรัสอยู่เพราะผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับยาต้านไวรัสมีปัญหาของภูมิคุ้มกันใน ร่างกายที่ลดลง ฉะนั้นการดูแลรักษาความสะอาดควรคำนึงถึงความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะ

การดูแลความสะอาดของช่องปาก เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาของเชื้อราในช่องปากและการเกิดแผลในช่องปาก ดังคำพูดต่อไปนี้

“อย่างก้านแปรงฟันจะแปรงทุกครั้งหลังกินข้าว ก้าวเป็นเชื้อราในปากเจ้า ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

และการดูแลความสะอาดของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ ป้องกันการเกิดเชื้อราที่ผิวหนังหรืออาการแพ้ อาการคันของผิวหนัง รวมถึงความสะอาดของสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อหลีกเลี่ยง ฝุ่น กว้างต่างๆและอยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อยู่ในที่อับหรือที่แออัดเพราะจะส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนของปอดได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ผมจะอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ผ้าห่ม ตื่นนอนจะเอาออกตากแดดทุกอาทิตย์ เขาเป็นจะอืดต้องดูแลรักษาความสะอาดหือดี ”(ผู้ให้ข้อมูลรายที่1)

“ อันนี้จะดูแลเหมือนกันเกี่ยวกับสลิตื่นนอน หมอนมุ้ง เพราะว่ามันเป็นภูมิแพ้ด้วย ถ้าอย่างน้อง โคนฝุ่น โคนหยังน้อย น้องจะคันตา คันหูตั้ง น้องก็ต้องทำความสะอาดบ้านอาทิตย์ละครั้ง เป็นผ้าคลุมหยังก้อซักอาทิตย์ละครั้ง จะผ่อตรงนี้ด้วย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่5)

ง. การหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้เจ็บป่วย

การหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้เจ็บป่วยเป็น สิ่งที่จะช่วยป้องกันตนเองไม่ให้เป็นการรับเชื้อโรคจากคนอื่น เพราะผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับยาต้านไวรัสมี ปัญหาของระดับภูมิคุ้มกันร่างกายที่ต่ำทำให้สามารถรับเชื้อ หรือสามารถติดเชื้อจากภายนอกได้ง่ายกว่าปกติ แต่หากมีความจำเป็นที่จะอยู่ร่วมกับผู้เจ็บป่วยต้องป้องกันตนเองโดยการใส่ผ้าปิดจมูก ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ อย่างเวลาญาติบ่อสบาย ผมก็ไปเยี่ยมดี โสบบาล ไปปกติ แต่ก็ดูสถานที่ด้วย ถ้าอย่างคนนักๆผมก้อจะใจผ้าปิดปากปิดจมูก ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่1)

“อย่างป็นีบ่อบ่อค่อยไปสังสรรค์กับสังคมเท่าใด บ่อใจ๋อายนะแต่
คนมันนั้ก อากาสมันถ่ายเทบ่อสะดวง กั้วติดเจือปี้กมา ก็กั้วมันทรุดนะ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

จ. ความเครียด

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด ว่าเป็นสิ่งที่
เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ความเครียดจะมีผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้จิตใจไม่สดชื่น
สุขภาพจิตไม่ดีและมีผลให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรมลงได้ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ ก้านเครียดนั้ก ๆ มันบ่อดี ทำหื้อเสี่ยสุขภาพจิตเหี้ยบ่อคาย”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ ควรทำจิตใจหื้อสบาย บ่อคิดฟุ้งซ่าน ก้านเครียดนั้ก ๆ มัน
บ่อดี จะมีผลต่อซีดีโฟร์ได้ มันจะบ่ขี้้นอันก็ลดลง หมอเป็น
บอกอันครับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

2. การตัดสินใจรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

จากการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลในเรื่อง ของการตัดสินใจรับการรักษาด้วยยา
ต้านไวรัสครั้งนี้พบว่า การตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเกิดขึ้นภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูล
มีการแสวงหาข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแล้ว และพิจารณาความเป็นไปได้ใน
การรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้ตัดสินใจรับยาต้านไวรัสด้วยเหตุผลคือ
ประการแรก คือ เกรงว่าตนเองจะทำงานไม่ได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ต่อนตีเข้าต่อนันยังบ่อฮู้จัก ไบแต่นีอะ เขาก็กั้ว กั้วว่าถ้าอย่างซีดี
โฟร์เฮาต่ำลง เฮาบ่อสบายขี้้นมา เขี่ยะก้านบ่อลูกไฟจะผ่อเฮา น่องก็
เลยตัดสินใจยอมฮับยา ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

ประการที่สอง คือ เป็นห่วงลูก ครอบครัวของตนเอง ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ก็คิดถึงลูก ตีบ่อดีก็ต้องกินผ่อ ต้องลอง มันบ่อมียั้งดีมากกว่านี้แล้ว

แต่ว่าต่อนั้นใจเขามั่นบ่ท้อ ใจเขามั่นสู้ เป็นก็เป็นกันจักคน
เป็นมียาแล้วเขาก็ต้องลอง ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่13)

และประการสุดท้าย คือ ได้รับทราบว่าได้ผ่านขั้นตอนการวิจัยและได้ผลแล้ว
ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ต่อนั้นสู้ข้อมูลแต่สู้บ่อนัก อยากรจะลองดูเหมือนกัน ไหน ๆ
ก็เขาก็บ่มีทางเลือกหยั่งนัก และมันก็เป็นยาต้าน แล้วต่อนั้น
เขาก็ออกมาแล้ว เป็นว่าบ่ใจผลงานวิจัย มันก็น่าจะดี เลยตัด
สิ้นใจฮับยาครบ แล้วต่อนั้นคนอื่นเป็นกันกันแล้วซิติไฟร์เป็น
ก็ขึ้น สุขภาพเป็นก็ดี ก็เลยตัดสิ้นใจกิน ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่9)

3. ความคาดหวังต่อการรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่ได้รับยาต้านไวรัส มีความคาดหวังต่อการรับ
การรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่ทำให้มีชีวิตยืนยาว ดังคำพูดต่อไปนี้

“ คาดหวังไว้หื้อชีวิตยืนยาวแหม่นน้อย มีหลานน้อยอยากหัน
เขาใหญ่ อยากรอยู่กับลูกกับหลานเมินๆ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่8)

บางรายคาดหวังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยหวังว่ายาต้านไวรัสที่ใช้จะสามารถช่วยให้
ชีวิตอยู่ได้ปกติเหมือนคนธรรมดา มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคแทรก ดังคำพูดต่อไปนี้

“ กินยาแล้วสุขภาพดีขึ้น ผมทำงาน ได้เหมือนปกติ น้ำหนักตัวก็ขึ้น
การดำเนินชีวิตก็ดีขึ้น ดีขึ้นหลายๆอย่าง สภาพแวดล้อมก็ดี ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่1)

นอกจากมีความคาดหวังในเรื่องของการมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังมีความ
คาดหวังที่จะได้รับการรักษาด้วยยาสูตรเดิมที่ใช้อยู่ไม่ยอมเปลี่ยนสูตร เพราะมีความพอใจสูตรยาที่
ใช้อยู่ในด้านผลการรักษาที่ได้ผลดีและการเกิดผลข้างเคียงที่ไม่มากตลอดจนเรื่องค่าใช้จ่าย ซึ่งสูตร
ยาที่กินได้รับการสนับสนุนให้กินฟรี ไม่อยากจะเปลี่ยนสูตรยาเพราะกังวลในด้านผลข้างเคียงของ

ยาตัวใหม่ที่อาจเกิดรุนแรงกว่าหรือผลการรักษาที่อาจไม่ได้ผลตลอดจนเรื่องค่าใช้จ่าย
ต่อไปนี

ดังกล่าว

“ อยากกินยาไปเรื่อยๆตลอดชีวิต บ่อยอยากเปลี่ยนสูตรยาเพราะ
ตั้งวันกินตัวนี้ สุขภาพร่างกายเธอก็ดี บ่อยอดบ่อ่อนบ่หิว
น้ำหนักก็ขึ้นตั้งวันนี้ก็คุมน้ำหนัก บ่อยอยากเปลี่ยนสูตรยา
ซึ่งค่านั่งเก้าอี้ใหม่และอยากหื้อมียาตัวนี้ไปเรื่อย ๆ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ ความคาดหวังกับก้านกินยาก็มีน้อยๆ คือเธอคาดหวังไว้ว่ามียากิน 5 ปี
10 ปี 18 ปี มีกินไปเรื่อย เพราะน้องก็คิดว่าอยากหันหลานใหญ่ก่อนอีเกะ
ก้อยเป็นอะหยังในความคิดน้อง ก้วได้เปลี่ยนสูตรยา ก้วได้เป็นແ່မ်
ก็ดยาก แต่ก็พยายามนะกินหื้อตรงเวลาบ่ลืม ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ ก้อก็คิดว่าถ้ามียาตัวใหม่มา ก้อดี หื้อมันดีขึ้น หมู่แควก้นก็อู้ มันจะ
ได้ยัดเขื่อเวลาหื้อมันเมินขึ้น ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“ อยากจะหื้อยาใจได้ไปเมิน ๆ บ่อยอยากจะหื้อเธอต้องได้เปลี่ยนยา
เพราะเธอบ่อู้ว่าถ้าเธอได้เปลี่ยนยาสูตรใหม่เธอจะแบ่หรือมีอก้าน
ข้างเคียงอย่างใด มันจะเกิดขึ้นกับเธอ ก้อ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

ผู้ให้ข้อมูลอีก 1 ราย ไม่ได้คาดหวังอะไรเลยจากการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ดังคำพูด

ต่อไปนี

“ ตั้งวันนี้บ่ได้คาดหวังอะหยังจากก้านกินยาต้านเลย เพราะว่าจะไป
จะตายเมื่อใดก็บ่อู้ ก้อทำตัวเหมือนปกติทั่วๆ ไป แต่ก็จจะกินยาต้าน
บ่ออก ไครงก้านหอรอก ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11)

4. พฤติกรรมการดูแลตนเองขณะได้รับยาต้านไวรัส

พฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่ามีมีความจำเป็น และมีความสำคัญ
ที่จะต้องกระทำร่วมกันไปในขณะที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส แม้ว่าผลของการรักษาด้วยยาต้าน

ไวรัสจะส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับยาต้านไวรัสมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นก็ตาม แต่การรักษาด้วยยาต้านไวรัสในปัจจุบัน ยังไม่สามารถที่จะทำการรักษาให้หายขาดจากการติดเชื้อเอชไอวีได้ โดยยังคงมีปัญหาในเรื่องของภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องและหากไม่มีการดูแลตัวเองร่วมกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสด้วยแล้วอาจส่งผลทำให้ภาวะสุขภาพทรุดลงและเกิดความล้มเหลวในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ กำนันดีเขาเป็น โรคนี้ เขาต้องดูแลสุขภาพร่างกายตัวเก่าให้ดี จะเป็งก้ายาบ่อได้ ต้องทำสองอย่างควบคู่กันไป ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่5)

“ เขาต้องดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจให้ดี หื้อมันแข็งแรง บ่อหื้อเครียด และก้านกินยา ก็เหมือนก้านต้องกินหื้อถูกเวลา สม่าเสมอเจ้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่13)

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสพยายามที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับโรคและแผนการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ที่ได้รับอยู่เพื่อให้มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคและแผนการรักษาที่ได้รับอยู่อย่างปกติสุข ตลอดจนเป็นการส่งเสริมให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยปฏิบัติตามแผนการรักษาคือการรับประทานอาหารและบริโภคน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย และป้องกันตนเองจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

4.1 ปฏิบัติตามแผนการรักษา

ภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลได้แสวงหาความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส และพิจารณาทบทวนความเป็นไปได้ในการรักษาและตัดสินใจเลือกรับประทานยาต้านไวรัส ผู้ให้ข้อมูลจะปฏิบัติตัวตามแผนการรักษาด้วยยาต้านไวรัส โดยรับประทานยาให้ตรงเวลา สังเกตและติดตามผลการรักษาของยาต้านไวรัส และติดตามประสิทธิผลของการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่เกิดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพสูงสุดช่วยให้ตนเองมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่กับโรคและสูตรยาต้านไวรัสที่รับ

4.1.1 ทานยาตรงเวลา

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีการปฏิบัติตัวในการกินยาที่ตรงเวลา สม่าเสมอ เพื่อให้ตนเองมีภาวะสุขภาพที่ดี ไม่มีปัญหาของการดื้อยาและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ต่อไป โดยผู้ให้

ข้อมูลจะใช้เทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยเตือนตัวเองและช่วยสนับสนุนให้รับประทานยาได้ตรงเวลา เช่น การพกยาติดตัวไว้ตลอด ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ของปีจะทำนาก่อสร้าง จะแบ่งยาไว้ 2 ดี เอาใส่ย่ามดี
เอาไปทำงาน แล้วก็เอาไว้ที่บ้าน พอถึงเวลาก็กินเลย ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

การใช้เทคนิคการมีคนที่ช่วยเตือน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ปีนี้จะอยู่กับลูกบ่าวไว้ว่าช่วยเตือนแม่กินยาด้วย อย่างบางทีเขา
ไปตางนอกมา ลูกก็จะเตือนละแม่กินยาละ ปีก็จะกินยาแปดโมง
เข้ากับแปด โมงแสง ส่วนมากแล้วอย่างเวลาเขาไปแอ้ว เบื่อน ๆ
ก็จะคิดว่า กินยายังใกล้ถึงเวลาแล้ว ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

การใช้เทคนิค การดูนาฬิกาเป็นช่วงๆ หรือการตั้งสัญญาณเตือนเวลาที่
จะต้องกินยา ดังคำพูดต่อไปนี้

“ น้องกินยาเก้าโมงเช้าเก้าโมงแสง น้องจะตั้งนาฬิกาปลุกของ
น้องเลยเจ้คือถ้านาฬิกาปลุกแล้วเนาะ น้องก็จะตั้งต่อไว้เลยเก้า
โมงแม่คีน น้องบ่เคยลืมกินยาแต่ก็จะเลดไปสักหน่อย
เขาต้องมีวินัยในก้านกินยา ต้องกินตรง
เวลาและสม่ำเสมอเจ้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ เวลาจะกินยาจะใช้วิธีก้านปัก จะใช้โทรศัพท์ปักเวลาแปดโมง
เข้าแปดโมงแสง จะตั้งเตือนความจำไว้ 2 วันเลย ถ้าปักเสร็จแล้วเขา
ก่อดังต่อไปเลย จะเอาโทรศัพท์ติดตัวตลอด บ่เคยเอาตำไว้ไปเรื่อย
เพราะเขาจะชู้ตลอดว่าถึงเวลากินยา แต่ก็เป็นบางเต้อ จะกินเวลา
ไป 5 นาที 10 นาที ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

การใช้เทคนิคการจดบันทึกเวลาในการรับประทานทานยาต้านไวรัสดังคำพูด
ต่อไปนี้

“ ผมจะกินยาแปด โมงเช้ากับแปด โมงเมื่อคืน กินเสร็จลูกสาว
ก็จดลงสมุดดี๊โงบาลเป็นแจก เธาก็จะรู้เวลากินยาของแต่ละวัน
ว่าตรงกี่หรือจำไปตาใดคับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12)

และการใช้เทคนิคการสังเกตจากลักษณะของเหตุการณ์แวดล้อมที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวันของตนเองและเกิดพร้อมกันกับช่วงเวลาที่ต้องรับประทานยา เช่น เสียงเพลงชาติ
ตอนเช้า รายการทีวีที่ตนเองชื่นชอบ เป็นต้น ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ของปีนึมันจะอยู่ในสำนึกของปีตลอดว่าปีต้องกินยา บางครั้งวัน
อาจจะลืมไปพ่องสักเก็งจั่ว โมง เป็นปกติอยู่บ้านจะผ่อทีวี ถ้าทีวี
จะประเทศไทย ปีก็จะกินไว้ท่าละ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

4.1.2 สังเกตและติดตามผลของการรักษาของยาด้านไวรัส

ผู้ให้ข้อมูลจะสังเกตและติดตามผลที่เกิดขึ้นจากอาการข้างเคียงและจัดการ
กับอาการข้างเคียงของยาด้านไวรัสที่เกิดขึ้น รวมทั้งติดตามประสิทธิผลของยาด้านไวรัส

ก) อาการข้างเคียงและการจัดการกับอาการข้างเคียง

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ลักษณะของอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการรักษา
ด้วยยาด้านไวรัสได้แก่ อาการเวียนศีรษะ อาการมึนงง อาการคัน อาการไอ ความสามารถในการ
จดจำเปลี่ยนแปลง ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ต่อนกินครั้งแรก ปีจะคันยุบ ๆ ยับ ๆ สักหว่างมันก็ดี
แต่ก็บ่อได้กินยาหยั่งนะ อากันคันมันหายเอง แต่รู้สึก
ว่าบ่อเดียวความจำบ่อค่อยดี จี้หลังขี้ลึมนะ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“ ของปีต่อนกินยาครั้งแรกมันเมาสลบสไลเหมือนเป็นกินเบ
(เบียร์) 3 ลัง ปีนี้เมานิดแบบกานออกตื่นอนมานูปเปิดตู้ห้องปอดูก
สุดท้ายมันกอดีมันกอบ่อเป็นหยั่ง พอดีช่วงแรกกินแหม้โตหนึ่ง
กินแล้วมัน ไอโดยบ่อสูสาเหตุก้อเลยมาเปลี่ยนกิน โต้ัน
กินมันก้อเมาเหมือนเก่า กิน ๆ ไปมันก้อดีของมันเอง ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ผู้ให้ข้อมูลมีบางรายที่ไม่พบอาการข้างเคียงเลย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ตั้งแต่ผมฮับยามา ผมบ่มีอาการอะหยังซักอย่าง กินแล้วก็สบายดี
บ่เคยเบ่หรืออกำนข้างเคียงเลยครับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

วิธีการจัดการกับอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้แก่ การดูแลเบื้องต้น หากมีอาการปวดมีน็ีระจะนอนหลับพักผ่อนหรือหายาแก้ปวดมาทาน ยาหม่องเอามาดมหรือมาทา ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ตอนตีบ่กินยามันก็บ่เหมือนกับเบ่ แต่บ่จะเมาหัว บ่ก็คิด
ว่าช่วงกินยาร่างกายเฮามันบ่ค่อยสมบูรณ์ด้วย ผอมขนาด
เมาหัวตลอดแต่ก็เป็นบ่ก็วันนะ แต่หมิ่นจะออกวันคำ
ช่วงตีกินยาใหม่ๆ เหนือไหลเหมือนเป็นอาบน้ำ แต่อดได้ มัน
เหมือนจะขาดสติเลยนะ มันวูบ ไปฮั่นกำ แต่มันก็เป็นชั่วคราว
เดียว มันก็หายไป คมยาเอายาหม่องมาทามันก็ยังแควน
ก็กินมาจนถึงบ่เดียว แต่บ่เคย ไปหาหมอ บ่ฮัดเอา ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

แต่หากพบว่าตนเองมีอาการข้างเคียงที่รุนแรงและไม่สามารรถแก้ไข
ได้ด้วยตนเองจะไปปรึกษาแพทย์ พ่ีเลี้ยงที่ทำการรักษา ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ มันใจบ่ดี ตอนแรกบ่บ่จะบอกเลิกเหมือนกัน ไปหาหมอ
ตีโงบลาหมอตีควคุมยาที่ฮักกินยาต่อไป ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ข) การติดตามประเมินประสิทธิผลของการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

ผู้ให้ข้อมูลจะมีการสังเกตและติดตาม จากการเปลี่ยนแปลงของอาการ
ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาเปรียบเทียบกับความรู้ที่ตนมี โดยประเมินจากภาวะสุขภาพที่ดี
ขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หายไป รวมทั้งการติดตามผลการตรวจเลือดที่เกี่ยวข้อง
เช่น การตรวจระดับซีดีโฟร์หรือการตรวจปริมาณเชื้อไวรัสในร่างกาย ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ ตั้งแต่กินยามาก็ดี มีแสงเย็ะก้าน น้ำหนักก็ขึ้น บ่อเดี่ยวหนัก
 หกสิบ ตีขึ้นหนักสุดปีแล้วหนัก เจ็ดสิบ แต่บ่อเดี่ยวลดลงมา
 ละทำงานหนักทำงานก่อสร้าง เหลือหกสิบห้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“ ตั้งแต่กินยามาร่างกายน้องแข็งแรง น้องบ่อได้เย็ะก้านหนัก
 ก้อจะตีขึ้นกว่าเก่า พอกินยาได้ชักหว่าง ชักปีป้ายก็เริ่มดี
 สุขภาพเริ่มดี น้ำหนักแต่ก่อนแปดสิบห้า แต่บ่อเดี่ยวนี้หก
 สิบแปดคงที่จะบ่อลงจะบ่อสูง แต่ถ้าสูงก็เจ็ดสิบ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ ตั้งแต่กินยามานี้ รู้สึกว่าสุขภาพดีกว่าแต่ก่อน บ่เป็นงูสวัดเลย
 แต่ก่อนเป็นบ่อย ผลก้านฮักษาครั้งแรกชิตีโพร์ขึ้นมาเจ็ดร้อยป้าย ”
 (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“ สุขภาพก็บ่ถือว่าดีตาใด น้ำหนักก็ขึ้น แต่มันจะมีอย่างอื่นเพิ่มเติม
 เป็นความดัน โดย แต่มันก็บ่อถึงกับแย เพราะเฮายังทำงาน ได้ตามปกติ ”
 (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

4.2 รับประทานอาหารและบริโภคน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทาน
 อาหารและการบริโภคน้ำดื่ม โดยเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ทำเองและเป็น
 อาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ และอาหารแสลง โดยด
 รับประทานอาหารบางชนิด เช่น กบ ที่ผู้ให้ข้อมูลเชื่อว่ากินแล้วจะทำให้เกิดอาการผิดปกติ เช่น
 อาการปวดมึนศีรษะ อาการผื่นคัน แน่นเจ็บหน้าอกดังคำพูดต่อไปนี้

“ อาหารก้านกินจะกินตีจี้ๆจ่างๆ จะปรุงเองหมดเลย ของ
 แสลงก็บ่กินพวกของหมักของดองนั้นเนาะ ของดิบก็บ่กิน
 อย่างกบเป็นว่ามันปิดเฮาก็บ่กินเลย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

โดยผู้ป่วยบางรายที่ไม่มีอาการผิดปกติ ก็ยังคงที่จะรับประทานอาหารชนิดนั้นต่อไปหรือไม่มีทางเลือกด้วยฐานะเศรษฐกิจไม่ค่อยดี และบริโภคน้ำดื่มที่สะอาดในปริมาณมาก ๆ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ อย่างเรื่องอาหารปีบ้อค่อย ได้ก็คิดว่าไค เพราะมันตุ๊กมันยาก มีหยั่งก็กิน ไป แล้วก่อบ่อ ได้กินหยั่ง แต่ของมักของคองก็กิน เป็นบางครั้ง เพราะเขาก็รู้ว่ามันบ่อดี ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ผู้ให้ข้อมูลจะมีการบริโภคน้ำดื่มที่สะอาดในปริมาณมาก ๆ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ..อย่างน้ำดื่มก็ดื่มธรรมดา บางเดือนมีเวลาก็ดื่ม โดย แต่อย่างไร เยี่ยะก้านจะพกน้ำลูกบ้าน ไปตลอด กินน้ำได้นักสองถึงสามขวด ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

แต่พบว่าผู้ให้ข้อมูล 2 รายที่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ได้ เพราะความเคยชินและความชอบของตนเอง แต่ก็เลือกที่จะรับประทานเพียงเล็กน้อยให้เกิดความรู้สึกหายอยากรับประทานเท่านั้น ถ้ามีอาการท้องเสียก็จะหาเกลือแร่ทาน ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ผมก็กินดิบนะ กินลาบควาย แต่กินบ่อนัก กินบ่อบ่อย ตอนนั้นกินลาบหมูแล้วเป็นซุ้อิด กินแล้วบางทีก็ท้องเสีย ก็เขาเกลือแรม่ากินมันก็ดี บ่ได้ไปหาหมอ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

“ จะดูแลเรื่องอาหารจะกินนม ผลไม้ แต่บ่อเดวก็กินเหมือนก่อน กินลาบควาย ก็กินมาเมินละ ของสุกของดิบก็กิน ของคองก็กิน กินก้อย่าง แต่ก่อบ่อเป็นหยั่ง เมิน ๆ เป็นเด้อ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11)

บางรายจะมีการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อาหารจะกินประเภทผัก ปลูกคนเดียวครัวปลอดสารดี ปลอดภัยสำหรับตัวเฮาคี เป็นอะหยั่งมามันลำบาก ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

4.3 ออกกำลังกายและพักผ่อนเพียงพอ

ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามความชอบและความสะดวกของแต่ละคนหรือจากลักษณะอาชีพที่ทำอยู่ที่ทำให้ได้มีการออกกำลังกายใช้กำลังทำให้ได้เหงื่อ เพราะเชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งเช่นกัน ซึ่งภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลมีการลองปฏิบัติ พบว่าทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและรู้สึกสดชื่นขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยจะพักผ่อนในช่วงกลางคืนประมาณ 6-10 ชั่วโมง ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ ออกกำลังกายนี่เป็นเตื่อ ถ้าน้องขี้ค้ำนนี่ก็บ่อดั้น ช่วงนี้ซ้าซ้าย่น้องเลี้ยงละอ่อน มันบ่ค่อยมีเวลา แต่ช่วงก่อนนนี่จะเต็นแอโรบิกที่บ้านคนเดียว ถ้าอดก็ย้งไปเหยียเข้านอนนนี่ก็นอนบ่อดึก เพื่อที่ร่างกายเขาจะได้พักผ่อนเพียงพอ ตื่นเจ้มาก็รู้สึกสดชื่นดีเจ้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ ส่วนมากบ่ค่อยได้ออกนะ แต่ส่วนมากจะเป็นการออกกำลังกายแบบทำงานบ้าน ถ้าอย่างบ่ได้ไปทำงานนอกบ้านงานก่อสร้าง ตะอันมันก็ตึงอด เหงื่อออกจาดน้กละ มันบ่ค่อยมีเวลาโดยอย่างเขาเหยียะก้านน้ก ๆ มา พอถึงเวลาเข้านอนหัวถึงหมอนหลับเลย ตื่นเจ้มาก็หายเหนื่อย สดชื่นดี เหมือนร่างกายเขาพักผ่อนเพียงพอ เจ้มาก็พร้อมที่จะทำงานต่อ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“ บ่จะออกกำลังกายตั้งวัน ออกก้างแจ้งเอาสาตบู่ ออกครั้งละ 5-10 นาที ด้าอื่ก็บ่แล้ว ออกเมินมันอด ม่วนดี เหงื่อออกดี นั้งพักชก้าก็ไปอาบน้ำ รู้สึกสดชื่นขนาด อย่างนอนหลับบ่กินยาเสรีจปีก็เข้านอนเลย นอนดึก ๆ มันบ่อดิ ตื่นเจ้มามันจะเพลีย อ่อนบ่มีเฮง ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

แต่พบว่าผู้ให้ข้อมูล 2 รายที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างแต่ก่อน อันเนื่องมาจากข้อจำกัดของร่างกายที่เกิดขึ้นคือเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นและขาหักเดินไม่สะดวก ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ ช่วงก่อนปีได้ออกกำลังกายบ่อยนะ แต่ช่วงหลังนี่บ่ได้ออกเลย เพราะว่าปีเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้น มันจะปวดเนื้อปวดตัว ตื่นเจี๊มา ก้อได้ขยับแขนขานิดหน่อยตะอื่น ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“ แรก ๆ ผมออกกำลังกายทุกวันเลย ผมจะวิ่งเมื่อเจี๊กับเมื่อแลง ออกกำลังกายรู้สึกว่าร่ากายแข็งแรงขึ้น ได้เหงื่อ โดยแต่บ่เดี๋ยวบ่ได้ออกแล้ว เพราะตกเก้าไม้ฯหัก เดินเห็นยังบ่ค่อยดีเลย หมอเป็นก้อหื้อยังก้อก่อน ไว้หายดีฯค่อยเริ่มใหม่ ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12)

4.4 คุณแลตนเองเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าเมื่อตนเองมีปัญหาของสุขภาพมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ก็จะดูแลตนเองเบื้องต้นก่อน เพื่อให้มีอาการเจ็บป่วยหายโดยเร็ว จะไม่ปล่อยให้อาการป่วยอยู่ในระยะเวลานาน เพราะการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยอาจจะไม่ใช่เรื่องปกติอย่างเช่นคนที่ไม่ติดเชื่อ จะดูแลตนเองเบื้องต้น โดยการกินยาแก้ปวดลดไข้ที่ได้มาจากโรงพยาบาลหรือซื้อจากกองทุนยาหมู่บ้าน ถ้าหากมีอาการท้องเสียก็จะรับประทานเกลือแร่ก่อน ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ ส่วนมากเวลาเมื่อไข้ จะกินยาพารา ตั้งแต่กินยาต้านมาบ่เคยเข้าโงบบาลเลย ถ้าเป็นผื่นคันเล็ก ๆ ก็จะไปหาหมอศรีวรรณ จะได้ยาที่เอามาทา ทาแล้วมันก็ดี ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ ของปีส่วนมากจะฮักษาตัวเก่าก้อมันบ่บ่อนัก ถ้าเจ็บหัวก็กินพารา แต่ถ้าเป็นนักก็ไปอนามัย ไปคลินิก ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

บางรายมีการรักษาด้วยสมุนไพร ดังคำพูดต่อไปนี้

“ เวลาผมบ่สบายจะฮักษาตัวเก่าก้อ ผมจะกินยาสมุนไพร

หน้าฮ้อนจะกินน้ำผึ้งคองกับบอระเพ็ด หน้าหนาวจะกิน
พวกกระชายดำ กินแล้วก็สู้สึกดี ถ้าเปลี่ยขึ้นมาก็จะ
ชงน้ำเก๋อแห้งกิน ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

4.5 ป้องกันตนเองจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลจะให้ความสนใจดูแลสุขภาพตนเอง โดยพยายามปรับเปลี่ยนหรือลดพฤติกรรม
ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพื่อที่จะป้องกันตนเองจากสิ่งที่คุณให้ข้อมูลทราบมาแล้วว่าเป็นสิ่งที่จะเกิด
อันตรายต่อภาวะสุขภาพและมีผลต่อแผนการรักษาด้วยยาต้านไวรัสของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงเครื่อง
ดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ดูแลเรื่องความสะอาด
สุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม และจัดการกับความเครียด

4.5.1 หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดใช้สารเสพติด

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดต่างรับทราบมาแล้วว่า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และ
สารเสพติดต่างๆ เป็นสิ่งที่มีอันตรายต่อสุขภาพของผู้ติดเชื้อที่จะทำให้อาการของโรครุนแรง และ
ทรุดโทรมลงได้เร็ว นอกจากนี้ ก็ยังมีผลในการทำลายฤทธิ์ของยาต้านไวรัสไวรัสที่รับประทานอยู่
ส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสได้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมของตนเอง โดยการลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเลิกไปเลยและไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพ
ติดต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ปกติไม่มีอาการของโรคที่ทำให้ทรุดลงและคงไว้ ซึ่งแผนการ
รักษาด้วยยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพต่อไป

“ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีฤทธิ์มีสาร ผมจะบ่กินเลย
จะเน้นพวกผลไม้ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ หมอเป็นห้ามเรื่องกินเหล้าสูบบุหรี่ จะเห็นได้ชัดเลยจาก
ประสบการณ์ตรงเลย เพราะว่าตอนนั้นน้องทำงานนิคมกินเหล้า
แ้วกั้กิน แต่น้องบ่สูบบุหรี่ ดันเจ้ามาร่างกายมันจะเปลี่ย
บ่ค่อยมีแสง เป็นอันเป็นนี้บ่อย หลังจากนั้นก็ทรุด แต่หลัง
จากเข้าโครงการด้านฮยาด้านน้องจะบ่กินเหล้าเลยกินยามา
อกำมันก็ดีเรื่อยๆ สุขภาพก็แข็งแรง บ่ก็คืดี้จะกินเหล้า
ต่อเลย ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

มีผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งจะดื่มเป็นช่วงหรือตามเทศกาล แต่ก็มี ความพยายามที่จะลดการดื่มแอลกอฮอล์ ดังข้อมูลต่อไปนี้

“ อย่างเหล่านี้ผมก็กินนะ แต่กินเป็นเตื่อ ตามงานเทศกาล งานบุญ แต่ก็กินบ่อยนัก กินพอหือหายอยาก แต่กินนั้นก็มันก่อนบ่ดี ร่างกายมันก็เปลี้ยครับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

“ ของผมผมฮับจ้างทำงานก่อสร้าง โดย ปีกบ้านค้าตลอด พอเสร็จงานจาวหมู่ก็จะแวะร้านเหล้าตอง ผมก็กินนะคับ กินบ่อยโดย แต่ผมก็บ่เป็นหยังนะ แต่หมอเป็นก้อเดือนว่าบ่ดีกินหมั้น เพราะเหล้ามัน ไปทำลายฤทธิ์ยาต้านได้ เควจะฮักยาบ่ได้ผล ผมก็พยายามอยู่เหมือนกัน เลียงได้ก็เลียง ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 11)

4.5.2 มีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลบางรายจะงดการมีเพศสัมพันธ์หลังจากคู่สมรสเสียชีวิตไปแล้ว และในรายที่ยังมีคู่สมรสจะมีการป้องกันทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยการใช้ถุงยางอนามัย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ อย่างเพศสัมพันธ์ผมจะใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง แฟนผมบ่เป็น แฟนตรวจตลอดทุกปี ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ ตั้งแต่แฟนน้องตาย เรื่องเพศสัมพันธ์ของน้องบ่มีเลย ตัดออกไปเลยเจ้า ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“ เวลาบ่มีอะหยั่งกับแฟนจะใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งคับ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

4.5.3 คุณลักษณะอากาศสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณลักษณะที่เป็นโรคที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ส่งผลให้ร่างกายตนเองอ่อนแอลงและเกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย ทำให้ต้องพยายามดูแลสุขอนามัยของตนเองและสิ่งแวดล้อมให้สะอาด โดยจะเน้นในเรื่องของการดูแลความสะอาดร่างกายและผิวหนัง ดูแลเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ ให้สะอาด ตลอดจนดูแลความสะอาดรอบๆ ตัวให้สะอาด ไม่มีฝุ่น และหลีกเลี่ยงควันต่างๆ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ตลอดจนการหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้เจ็บป่วย ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ในเรื่องของความสะอาดต่าง ๆ นั้นผมจะดูแลรับเพราะอย่างผมเป็นโรคนิ่วมีด้านทานมันต่ำอยู่แล้ว ก็ต้องดูแลตัวเท่าตัว อย่างกาดนัดผมก็บ่อไป ผมบ่อชอบฝุ่นมันนั้ก ผมจะอาบน้ำวันละ 2-3 เตื่อ อย่างตื่นนอนจะเอาออกตากแดดทุกอาทิตย์ เช็ดทำความสะอาดฝุ่นในห้องในบ้านทุกวัน ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ ผมจะอาบน้ำเหมือนปกติเจอกับแสง ส่วนสภาพแวดล้อมรอบบ้านนี้แยก เพราะข้างบ้านปีสาวจะเลี้ยงหมู มันจะมีกลิ่นเหม็น เกยแนะนำหือเป็นเอาอีเอ็มมาใส่ มันก็บ่ดีขึ้น ถ้ามันเหม็นแก่ ๆ ก็ใส่ผ้าปิดบัง บางทีเหม็นจันเจ็บโห้ก็มี ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

4.5.4 จัดการกับความเครียด

ผู้ให้ข้อมูลจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฟังเพลง นั่งสมาธิ ทำเป็นไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น ดังคำพูดต่อไปนี้

“ เขาบ่ต้องคิดนั้ก จะได้นบ่เครียด ทำงานบ้านของเขาไปต้อบ ๆ แต้บ ๆ มันก็เพลินดี ง่อม ๆ ก็เปิดวิทยุฟังเพลงหื้อยะ ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“ อย่างด้านจิตใจเฮาก็ฟังเพลงหยั่งตวย นั้งทำสมาธิพ่อง บ่หื้อตัวแก่เครียดนั้ก เตื่อเฮาเครียด ๆ เฮาก็เปิดวิทยุ ฟังเพลง

ไปเพลินดี ถ้าสังเกตดี ๆ ผมกับแฟนจะมีคนเครื่อง ”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

วิธีการชักชวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส

ผู้ให้ข้อมูลทุกราย มีความคิดเห็นคล้ายกันในเรื่องวิธีการชักชวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์รายอื่นเข้าร่วมโครงการแอนติรีโทรไวรัส คือ ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์เดินเข้ามาหาเอง หรือให้ญาติพี่น้องของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์เป็นคนแนะนำเข้ามาหาผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลเองยังไม่กล้าที่จะเข้าไปหาผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์ เพราะเกรงว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้เอดส์กล่าวหาว่าไปยุ่งเรื่องส่วนตัว ดังคำพูดต่อไปนี้

“...อยากจะหื้อคนอื่นตีเป็นฮู้ว่าเฮเข้าโครงการนี้แล้วไปแนะนำหื้อพี่น้องเป็นฮู้ ใจอยากหื้อพี่น้องเป็นไปบอกเขาว่ายังบ่ไปหาคนนี้ คนนี้เป็นก่อน แต่จะหื้อเฮไปหาเป็นเลย บ่กล้าเข้าไป มันเป็นเรื่องส่วนตัวเขาเนาะ..” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าถ้ามีการมาเข้ากลุ่มจะเริ่มด้วยการพูดคุยการดูแลตนเองก่อน แล้วจึงชักชวนการเข้าโครงการที่จะรับยาแอนติรีโทรไวรัส แล้วให้ข้อมูลผลข้างเคียง ซึ่งผู้ติดเชื้อเห็นตัวอย่างว่าผู้ที่ให้ข้อมูลมีสุขภาพแข็งแรง จึงเข้ามาหาและสอบถาม เป็นโอกาสที่จะชักชวนเข้าโครงการ ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกภาคภูมิใจ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ ถ้าอย่างจะหื้อเป็นมาเข้ากลุ่มก่อนหรือว่ามาฮับความฮู้ตรงนี้ก่อน เฮจะหื้อความฮู้เป็นก่อนว่าอย่างน้อยเป็นน่าจะมีแนวทางการดูแลตัวเก่าพ่อง ภูมิใจนะครึบตีทำหื้อเป็นมีชีวิตต่อไป ทำหื้อเป็นมีสุขภาพดีขึ้นนะครึบ ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)